1
真道不可用语言来表述
只说一句话 -
道就不真的
无名是天地之谜
有名是万物产生
无与有这两者
是真理的实质

只有激情使人难以理解
无激情的人将了解实质
隐藏在随机形式的现象中
从言语到本质，到奇迹之道

2
善与恶是定义的问题
分配名称，我们可以设置程度
美之所以为美，
那是由于有丑陋
对我们来说，
死亡是非命而已
长和短互相显现
高和下互相充实
音与声互相谐和
前和后互相接随

因此圣人用无为的观点对待世事
不言地教以行道
他创造但不寻求占有
无参加再次创造运动
因此，轻松地产生变化
并不为完美的成功感到骄傲
他不会失去尊重和爱情

3
每当知识激发敬畏之情
谁会因为自己的纯真而争夺?
不珍爱难得的财物
谁会成为昂贵物品的贼?
每当欲望的对象出现时
什么会激发人们的心灵?

因此，圣人采取控制时
填饱百姓的肚腹
减弱百姓的竞争意图
意志薄弱，激情消沉
那些知道的人，别打扰百姓
只有无为才能导致平安

4
为道下定义并不容易
无有是万物的源头
是空-但表现无穷无尽
无形本身是形式的基础
无底是所有现象的原因!

没有可比的实物
万物都像它旁边的灰尘
道的光辉、锋锐、纷扰
只能比得上混乱本身
它是无极的祖先
我不知道它是谁的后代

5
天地冷漠地看着痛苦
自然真真没有仁爱
不为不幸的人而同情
改变物质的永恒运动
因此，圣人遵循自然法则
看不到仁爱对百姓的好处
欣赏百姓自作自息

有些实物的应用取决于空虚
岂不像个风箱一样
它空虚而不枯竭
越鼓动风就越多，生生不息
天地之间的空间也是如此
像长笛或风箱一样，空而美

长时间讨论都不值得。
知道轻重很有用

6
寻找生养天地的起源
在万物的基础找到了大门
是产生万事万物根源
大门的背后是空虚
从“可能”到“有”的门
创造永恒，连绵不绝
它孕育着宇宙万物
而生生不息，如线一样

7
只是因为对自己生存不担心
天地所以能长久存在
聪明的人也是
谁不珍惜自己的一生，他的寿命更长
谁想站最后的一个，他将站在前面
谁不怕失去，他会找到幸福
谁不在乎自己，他的好运不会变

8
最善的人好像水一样：
水善于滋润万物，自己求稳
而不与万物相争尊敬
停留在众人都轻视的地方
它的道路于道最接近

圣人也是如此-遵循内心的指示
他对每个人都很友好，
并且住在一个简朴的房子里
言语真实，从容带领百姓

他决定准时，由他自己处理。
他像水一样屈服，寻求和平
所以没有过失，也就没有怨咎。

9
你要知道什么时候停止
你不能把水罐装满边缘
过多的财富无法保护
太锋利的剑更容易变钝
成为一个好人实在太骄傲了-
给自己的家带来麻烦

完成工作后立即离开
这就是道的自然规律

10
与自己合一
为身体与精神
能不分离
聚结精气以致柔和温顺
能像婴儿的无欲状态
清除杂念而深入观察心灵
能没有瑕疵
如果自然地爱民
掌权治国
能遵行自然无为的规律
如果会像永恒的母亲
无私地给予生与死
能不失去和平
能了解全世界 -
培养、教导、生产
创造万物而不占为己有
行动，不等待奖赏
作万物之长，而尊重不在乎
就会了解玄德

11
如果车毂中没有空，该如何处理车轮?
陶壶是用陶土制成的，但空是有用的
房屋的体积就越大，房屋越方便

所以空虚会有好处
充实就是收入

12
缤纷的色彩，使人眼花缭乱
嘈杂的音调，使人听觉失灵
丰盛的食物，使人舌不知味
纵情狩猎，使人心情放荡发狂
稀有的物品，使人行为不轨

圣人但求吃饱肚子
而不追逐声色之娱

13
受到宠爱和受到侮辱

都好像受到惊恐
越珍惜自己，这种恐惧就越强烈
欣赏自己，害怕自己的荣耀会消失
在逼迫中，你害怕别人

当你稍微珍惜自己
别人的意见不会碰你

因此，认为自己超越天下
你只更依赖它
奉献生命为人民服务
爱与接受天下
将赢得人们的信任

认为自己于天下一样
天下就可以托付他

14
认识“道”的情感极限有局限性:
听它听不到，因为它超出了声音
看它看不见，因为它超出了视觉
摸它摸不到，因为它超出了感觉
为道无法下定义科学能给的

它的上升不会产生光彩
它的堕落不会造成黑暗
那无名的不断存在
永远回到虚无
无形的形式，没有内容的想象
不清楚的，含糊的 - 不可称名

迎着它，看不见它的前头
跟着它，也看不见它的后头
它的规律把时期团结
跟着它的人都把握时间
能认识、了解宇宙的初始

这个规律被称为“道”的永恒线

15
古时候善于行道的人，微妙通达，深刻玄远
不是一般人可以理解的
正因为不能认识他
所以只能
勉强地形容他说

他小心谨慎啊
好像冬天踩着水过河
他警觉戒备啊
好像防备着邻国的进攻
他恭敬郑重啊
好像要去赴宴做客
他行动洒脱啊
好像冰块缓缓消融
他旷远豁达啊
好像深幽的山谷

他浑厚宽容
好像不清的浊水

他自己被误解了
含糊的地方都能够澄清
而且，自己无为时
鼓励别人成功
他行“道”而已
并限制自己的欲望
谦卑不要求多
他忍受衰败
但是没有创造新的

16
尽力使心灵的虚寂达到极点
使生活清静坚守不变
万物都一齐蓬勃生长
从而考察其往复的道理
那万物纷纷芸芸
所有人的命运总是
回归和平与空虚

这种永恒实现的循环
称为自然规律
认识了它就叫做聪明
不认识它的轻妄举止
接受自然规律的人了解
在其中自然表达的正义
统治天下的神圣规律 -
唯一无法销毁的东西:
没有要死亡和腐败的尸体
它的存在永远延伸道

17
不信他子民的人
不值得信仰
最差的统治者
人民轻蔑他

好些的统治者
人民畏惧他

更好的统治者
人民称赞他

最好的统治者
民并不知道他的存在
他很少发号施令
事情办成功了
老百姓认为
本来就是这样的

18
大道被废弃了
才有社会强加其规则
当一个人不能良心生活

才有提倡仁义的需要

聪明智巧的现象出现了
伪诈才盛行一时

家庭出现了纠纷
才能显示出孝与慈
国家陷于混乱
才能见出忠臣

19
抛弃聪明智巧
人民可以得到百倍的幸福
抛弃巧诈
抛弃货利
盗贼也就没有了
抛弃仁义、审判
和其他限制
国家努力安排的
人民可以恢复孝慈的天性

这些例子解释的是:

对于贤人 -
保持纯洁朴实的本性
是最合适的而已
如一块木头
或一块空白帆布的自然
贤人必须减少私欲杂念
放弃欲望和抱负

20
从远古以来就是如此
贤人会了解聪明误
应诺和呵斥，相距有多远?
美好和丑恶，又相差多少?
人们所畏惧的，不能不畏惧

而我却独自淡泊宁静
无动于衷
如同婴儿，我惊讶地看着天下
而且不希望与人交流
在哪找安宁的房子?
我多么无望地找不到他!
像条子漂流一样无助地航行...

拥有财富是普遍的愿望
我一个人站在一边
傻人! 我没有明显的成就
他们认为我是个土包子
其他人都有自己的意见
有信心、毫无疑问
唯独我迷迷糊糊
无知的人! 生来我就愚蠢!
所有人清楚的定义-我都不清楚

如梦里漫步而行

所有人都有灿烂的能力
寻求目标并寻求业务成功
只是我，漫不经心
和波浪一样无用
被吹过大海的风飘飘荡荡
我不分享世俗之人的事儿
我偎依在大自然怀里

21
大德的形态，是由道所决定的
而德的本质出于与道
“道”这个秘密的东西

没有清楚的固定实体
它是那样的恍恍啊，其中却有形象
它是那样的惚惚啊，其中却有实物
它是那样的深远暗昧啊，其中却有精质
自然的潜在现实
忽隐忽现，在道里

从当今上溯到古代
继续努力不停地
给它起一个独特的名字-
作为认识的必要工具
万事万物开始的情况

22
委曲便会保全
屈枉便会直伸
低洼便会充盈
陈旧便会更新
少取便会获得
贪多便会迷惑

所以有道的
人坚守这一原则
作为天下事理的范式
不自我表扬，反能显明
不自以为是，反能是非彰明
不自己夸耀，反能得有功劳
不自我矜持，所以才能长久
不与人争，所以遍
天下没有人能与他争

古时所谓“委曲便会保全”的话：
怎么会是空话呢?
接受它实实在在
作为完美的回归

23
狂风刮不了一个早晨
而暴雨下不了一整天
天地说话不能长久
特别是

谁不想和它比较
建议话说少一点
并谈重要的少一点

同于道的人
他自信地站在道上
道也乐于得到他
同于德的人
他本人将成为美德的表现
德也乐于得到他
同于失的人
他自己应该负责自己的失
失也乐于得到他

世纪过去，也应该这样说：
凭信心将得到回报

24
踮起脚跟想要站得高，反而站立不住
迈起大步想要前进得快，反而不能远行
逞已见的反而得不到彰明
自以为是的反而得不到显昭
自我夸耀的建立不起功勋
自高自大的不能做众人之长

万物避免急躁炫耀的行为
相当有道的人也要这样做

25
有一个东西混然而成
在天地形成以前就生产
听不到它的声音
也看不见它的形体
不依靠任何外力而
独立长存永不停息
循环运行而永不衰竭
渗透万物万事而已
可以作为万物的根本

我不知道它的名字，
所以把它叫做“道”
再勉强给它起个名字
把道叫做“大”
这个名字是什么意思？
太大了，以至于人们无法认识：
似乎要抓住一点-本质离我们很远
又让我误解

最微不足道的人也会
了解那么大的东西？

是的， 道是无边的
道生规律的权力五边
这些规律管辖的
万物无边无际的

然而，对认识的热情也同样如此
人的智慧会了解物的世界
在天下，不是它最后的位置
了解事物时，就会了解天的规律
同时可以了解道

智慧敢不断地重复：
“我是上帝，我是国王，我是人！”

26
厚重是轻率的根本
静定是躁动的主宰
它的静定是兴奋小树枝的主人

并在风中保护它们

此君子终日行走
不离开载装行李的车辆
虽然有美食胜景吸引着他
却能安然处之

大国的君主也要明白
不要轻视国民
百姓的静定是权力地根本
失去根本，运动就无用
为自己而努力-
他欺骗任何成就
急躁就会丧失主导

27
善于行走的，不会留下辙迹
善于言谈的，不会发生病疵
善于计数的，用不着竹码子
善于捆缚的
不用绳索
而使人不能解开
善于关闭的
不用栓梢
而使人不能打开

因此，贤人的房子一直开门
他满怀信心地遇到了每个人
谁敲门 - 这里都有帮助
一个人有困难或缺乏信心
任何生物还是动物
不能没有帮助就离开

因此，乐于教导
他教学时获得快乐
但是贤人与学生之间
不会有固定的联系
他避免任何感情
学生也提高知识水平
不尊重自己的老师

毕竟，毫无疑问，知识是

最有力的误解的根源
只有值得承认绝对的真理!

28
深知什么是雄强
却安守雌柔的地位
必须成为两个山峰之间的山谷
并在两者的阴影下
回复到婴儿般单纯的状态
全世界你能够感知到

深知什么是明亮
不要忘记暗昧的地位
任何“是”有“不”
否认隐藏在任何议论中
每根棍子都有两头 -
你自己就是这种矛盾的榜样
如果不断认知它们的存在
你可以避免很多错觉
你的认识再没有极限和边界

实现荣耀，别忘记屈辱的可能
成为骄傲与谦卑之间的转折点
两者都是你无法站住的高峰
两者之间站得住
你将保持值得的行为
你可以变得自然，就像原木一样

就像一块木头一样
切成碎片并加工
可以制成适合使用的木材
因此，贤人可以适用
矛盾的辨别
在商业和思考中
但是真正伟大的是一个
并且不受分析和分离。

29
天下像神秘的碗一样美丽
我们命运与生命的仓库
而且它不受征服
期望拥有世界
用强力治理天下的人
就一定会失败

天下在不断变化
因此无法管理的
领导者有一天开始屈服
谁自由呼吸 - 会窒息
一旦坚强就会变弱
今天正在建造的
明天将被摧毁的
因此，入侵者注定要失去猎物

既然智者明白这一点

他不会太自大了
合理地避免热情和极端

30
当一个辅佐君主的人
依照“道”的原则治国
他不以兵力逞强于天下
暴力这种事必然会得到报应
军队所到的地方，荆棘横生
大战之后
一定会出现荒年

因此贤人总是
　　　　不自愿用兵
这样才能获胜
　　　　当敌人强迫他
实现了所需的一切
他赢了，不会自满
避免战利品与荣誉
当局不会从成功中获得更多

毕竟，在这种胜利下蓬勃发展的人
而且他获得了很大的优势-
不符合于“道”的
就会很快死亡

31
兵器是不祥的东西
生产厌恶和恐怕
平时右方为上
有“道”的人不使用兵器

就以右边为贵
和平时，贤人为君主提供建议
而用兵打仗时
就以右边为贵
吉庆的事情以左边为上
凶丧的事情以右方为上
所以好日子的左边提醒
右边是令人沮丧的预测的象征

兵器是不祥的东西
明智的君主会为兵器争取胜利
只有别无选择
同时他保持镇静
并没有从胜利中获得喜悦
请问如何喜欢杀人呢?
一个高兴的，理解不会遇见的人

当打胜仗的统治者接受阅兵时
高级军官在右边
下级军官在左边
此行不光荣誉分布
没错，一个悲惨的仪式很像
毕竟，战争受害者的人众

只会造成悲伤和痛苦
就像葬礼的守卫者一样，获胜者也站着。

32
自然而不可分的“道”，像木头
无名，其实不可分割
这是因为
即使是最小的表现
它不与整体有关
在某种屈从中-
它等于它自己

什么时候代替君主和其他各种权威
类似的原则可以应用于人类社会
不需要胁迫
每个人都将共同利益视为自己的利益
人民将在自治中找到幸福
不是大米-可以很容易地从田里收集蜜露
天地将以热情地融合...
唉，这个梦想是美丽的 -
但却是徒劳的
与人们的程序不同

该程序的基础是分离
和不同的品质区别
这个过程的缩影就是名字
凡是有名字的东西都有定义
在某些方面定位于他人
木条之间
如何打磨
进行装饰
实体之间的
差异现在可见

称名以及区分
日常使用方便
这对练习很重要
但是有失去世界
联系感觉的危险
因此，了解发明
新词的局限很有用:
言语上所有的不同
本质上是一个

沿峡谷分开的河川
但是如果你将它们追踪到大海，这是一个共同的愿望
了解基本上没有分离流
而且只有水
所以“道”有无数的表现
永远存在

33
能了解、认识别人-
叫做智慧
能认识、了解自己-

才算聪明

能战胜别人-
是有力的
能克制自己的弱点-
才算刚强

知道满足的人-
才是富有人
坚持力行、努力不懈的
就是有志

不离失本分的人
就能长久不衰
身虽死而仍存在记忆的
才算真正的长寿

34
大道广泛流行
左右上下无所不到
万物生产而回归
而不知它的存在
万物依赖它生长
而不占有名誉
它养育万物
而不自以为主

它既没有自己的志向，也没有欲望
在公众心目中是
毫无意义的形象
但是“道”，全天下都融入了自己
正因为它不自以为伟大
真实伟大的例子给我们

35
跟随“道”避灾
大家向往和平
而安泰、宁静
音乐和美好的食物
使过路的人都为之停步

用言语来表述大道
是平淡而无味儿的
看它，看也看不见
听它，听也听不见
而它的作用
却是无穷无尽的
无限制的

36
想要收敛它，必先扩张它
想要削弱它，必先加强它
想要废去它，必先抬举它
想要夺取它，必先给予它
这就叫做虽然微妙而又显明
柔弱战胜刚强

鱼的生存不可以脱离池渊
国家的刑法政教不可以向人炫耀

37
道永远是顺任自然
而无所作为的
却没有事情不作完的
侯王如果能这样作
万事万物就会自我化育

自生自长
而产生贪欲时
这些欲望本该被制止的
并使其自然吸引力简单

大自然的无名自然没有欲望
由于这种无知而到达和平
没有个人欲望-通往和平的道路
然后，天下便自然达到稳定、安宁。

38
真诚的品质越好
他们寻求表现出来的东西就越少
道德越高
大惊小怪和刻意的意图越少
从这些进行中的考虑
我们可以比较众所周知的美德

“上德”之人顺应不做任何事情
他没有目标，为无为
并且所有必要的一切都不会遗忘

上仁随心所欲地举动
而且不指望人类的感激

上义充满渴望
导致预设的欲望

上礼仪将所有活动推入仪式框架
强迫那些不行守礼的人

所以，失去了“道”而后才有“德”
失去了“德”而后才有“仁”
失去了“仁”而后才有“义”
失去了义而后才有礼

“礼”这个东西，是忠信不足的产物
所谓“先知”，不过是“道”的虚华
由此愚昧开始产生
而且几乎是不安定的预兆

因此，贤人选择内容
不是花，而宁愿果子

永远存在的一切
都在追求整合
天努力变得清晰透明
地以其稳定与坚固而自豪
水沿着河床流动
世代永不厌倦生育

权轴还保留国家的完整性
个人素质高的一个例子是

丧失诚信总是会带来危险
所以雷雨把天空撕成碎片
也许地被地震摧毁了
沙漠中的河床干了也不见了
任何生命的景象都会消失
如果为子孙后代未孳孕

侯王不能保持
天下首领的地位
恐怕要倾覆
所以贵以贱为根本
高以下为基础
人民的支持增强任何侯王的力量
并且必须有尊重的理由

当侯王称自己“微不足道的”和“可怜的”
也许他如此愿意
获得国民的支持和同情
但是，这是一条错误的道路
在人民眼中，
带来失去尊严的危险

想想-如果战车被拆卸了
不能使用一堆零件
每件事物的完整性都是有用的
并以正确的比例
因此，尽管您不应陷入自负
并认为您的人是珍贵的碧玉
但是，您不应将自己视为山石

40
否认是道的运动
道的作用是柔弱
天下的万物产生于
看得见的有形质
有形质又产生于
不可见的无形质

41
优秀的人听了道之后，勤勉地遵行
一般的人听了道之后
仍是似懂非懂、若有若无的样子
俗陋的人听了道之后，大声嘲笑
若不被这种人嘲笑，那还叫真道

难怪他们说太开朗的人很像怪人
谁能看见一条清晰的路，就好像迷路了
至高的道德却好像幽谷低下
极大的荣耀却好像受了侮辱
有很多这样的例子：
宽广之富裕却被视若不足-
面对最高的美德，怀疑被欺骗！
在瞬息万变的世界中
很难找到可靠的真理

至大的空间没有角落：
秋季四边形的调度无法指定
伟大的才能将不得不等待很长时间
声音太大时，人在其中就听不到什么
形象太大时，人在其中就看不到什么
道是隐秘的
然而只有道
善施与、又能成全

42
道是独一无二的
是世界的统一基础
在密切关注的每一件事上
发现两个相互排斥的愿望
两种极性品质相交而形成
因此，第三种力量
是这种转变产生
三而一的道生养了万物
万物都有阴和阳
两者相互激荡以求平和

所有忍耐贫穷和苦难的人
试图在他人眼中显得快乐
他们不喜欢被称为失败者
但是那些掌权者拥有运气和财富
他们故意称自己为“贫穷的”和“孤儿的”

所以，有时求益反而受损
有时求损反而获益
一个因暴力而取得高职位的人
害怕对自己的暴力
严酷的教训这样教导我
我也这样去教导别人
我教学的精髓在于反映

43
天下最柔弱的东西
腾越穿行于最坚硬的东西中
无形的力量可以
穿透没有间隙的东西
神人因此认识到“
无为”的益处
“不言”的教导
“无为”的益下
普天下少有能赶上它的了

44
名声与生命，哪一样与你更密切呢?
生命与财富，哪一样对你更重要呢?
获取和丢失相比，
哪一个更有害?
过分的爱名利
必定要付出更多的代价
过于积敛财富
必定会遭致更为惨重的损失
懂得满足，就不会受到屈辱
懂得适可而止，就不会遇见危险
这样才可以保持住长久的平安

45
最完满的东西，好似有残缺一样
最充盈的东西，好似是空虚一样
最卓越的辩才，好似不善言辞一样
而在悖论中是伟大真理之美

清静克服扰动
赛冷克服暑热
当天下为我们提供一个令人兴奋的秘密时
思想的冷静和清晰总是有助于理解天下

46
治理天下合乎“道”
就可以作到太平安定
把战马退还到田间
给农夫用来耕种
治理天下不合乎“道”
连怀胎的母马也要送上战场

最大的祸害是不知足
最大的过失是贪得的欲望
知道到什么地步
就该满足了的人
永远是满足的

47
不出门户，就能够推知天下的事理
谁向外奔逐得越远，所知道的道理就越少
不望窗外，就可以认识日月星辰运行
他不需要看外表，
就能找到正确的名字
他无所作为而可以有所成就

48
求学的人，其情欲文饰一天比一天增加
求道的人，其情欲文饰则一天比一天减少
减少又减少，到最后以至于“无为”的境地
如果能够做到无为，即不妄为
任何事情都可以有所作为
取天下常以无事，及其有事
不足以取天下

49
圣人常常是没有私心的
以百姓的心为自己的心

对于善良的人，善待于他
对于不善良的人，也善待他
这样就可以得到善良了
从而使人人向善
对于守信的人，信任他
对不守信的人，也信任他
这样可以得到诚信了

从而使人人守信
他不分别善与恶
他相婴孩一样对待天下
不经判断或选择
在他心中的一切融合在一起

50
人始出于世而生
最终入于地而死
属于长寿的人有十分之三
属于短命而亡的人有十分之三
本来可以活得长久些
却自己走向死亡之路
因为奉养太过度了

据说，
善于养护自己生命的人
在陆地上行走
在战争中也受不到武器的伤害
也不会遇到凶恶的犀牛和猛虎
犀牛于其身无处投角
老虎对其身无处伸爪
武器对其身无处刺击锋刃
因为他没有进入死亡的领域

51
道生成万事万物
德养育万事万物
万事万物虽现出各种各样的形态
环境使万事万物成长起来
道之所以被尊崇
德所以被珍贵

故此，万事万物尊崇道
而珍贵德
因而，道生长万物
德养育万物
使万物生长发展
成熟结果
使其受到抚养、保护

生长万物而不居为己有
抚育万物而不自恃有功

导引万物而不主宰
这就是奥妙玄远的德

52
天地万物本身都有起始
这个始作为天地万物的根源。
如果知道根源
就能认识万物
如果认识了万事万物
又把握着万物的根本
那么终身都不会有危险

塞住欲念的孔穴
闭起欲念的门径
终身都不会有烦扰之事
如果打开欲念的孔穴
就会增添纷杂的事件
终身都不可救治

能够察见到细微的，叫做“明”
能够持守柔弱的，叫做“强”
了解天地，运用其光芒
返照内在的明
天下的统一及其部分的相互影响
不会给自己或给人家带来灾难
这就叫做万世不绝的“常道”

53
假如我稍微地有了认识
在大道上行走
唯一担心的是害怕走了邪路
大道虽然平坦，
但人君却喜欢走邪径

朝政腐败已极
弄得农田荒芜
仓库十分空虚
而人君仍穿着锦绣的衣服
佩带着锋利的宝剑
饱餐精美的饮食
搜刮占有富余的财货
这就叫做强盗头子
这是多么无道啊！

54
善于建树的不可能拔除
善于抱持的不可以脱掉
如果子孙能够遵循、守持这个道理
那么祖祖孙孙就不会断绝
把这个道理付诸于自身
他的德性就会是真实纯正的
把这个道理付诸于自家，他的德性就会是丰盈有余的
把这个道理付诸于自乡，他的德性就会受到尊崇
把这个道理付诸于自邦，他的德性就会丰盛硕大
把这个道理付诸于天下，他的德性就会无限普及

所以，用自身的修身之道来观察别身
可以充分认识护理的对象

追求自己的极限-
会充满激情地了解自己
以自家察看观照别家
以自乡察看观照别乡

以平天下之道察看观照天下

我怎么会知道天下的情况?
就是因为我走了这条路

55
道德涵养浑厚的人
就好比初生的婴孩
天下永远祝福孩子
毒虫不螫他
猛兽不伤害他
凶恶的鸟不搏击他
他的筋骨柔弱
但拳头却握得很牢固
他虽然不知道男女的交合之事
但他的小生殖器却勃然举起
这是因为精气充沛的缘故
他整天啼哭，但嗓子却不会沙哑
这是因为和气纯厚的缘故

知晓自然的和谐之气
也就理解了永恒不变之道
人们知道了永恒不变之道
就有可能达到明察的境界
贪生纵欲就会遭殃

欲念主使精气就叫做逞强
贪生纵欲就会遭殃
欲念主使精气就叫做逞强
事物过于壮盛了就会变衰老
这就叫不合于“道”
不遵守常道就会很快地死亡

56
了解大道的人
不去多加解说
解说道的人 -
其实不了解

堵塞自己的口耳
关闭自己的眼鼻
不去受道听途说的干扰
解除自己的棱角
排除纷杂的头绪
让自己的心灵
与自然之光相和谐
能够与天道同一

也就不必再求亲近
不必在乎疏远
谈不上对自己是否有利
也谈不上对自己是否有害
不必把什么看作是尊贵的
也不必把什么看作是卑贱的
这样才能成为天下真正最为尊贵的

57
以无为、清静之道去治理国家
以奇巧、诡秘的办法去用兵
以下扰害人民而治理天下

天下的禁忌越多
而老百姓就越陷于贫穷
人民的锐利武器越多
国家就越陷于混乱
人们的技巧越多

邪风怪事就越闹得厉害
法令越是森严
盗贼就越是不断地增加

英明统治者认为：
我不凭个人私心去做事
但百姓能自然生化
我喜欢清静虚灵
但百姓能自然按正道而行
我不有意去做事
但百姓能自然富裕起来
我没有个人欲望
但百姓能自然保持其质朴的本性

58
政治宽厚清明，人民就淳朴忠诚
政治苛酷黑暗，人民就狡黠
灾祸啊，幸福依傍在它的里面
幸福啊，灾祸藏伏在它的里面
这样祸福相互交替，
有谁知道何时是极限呢?
正忽然转变为邪的
善忽然转变为恶的
人们的迷惑，由来已久了

因此，有道的圣人方正而不生硬

有棱角而不伤害人
直率而不放肆
光亮而不刺眼

59
君王治理百姓、运用天道
没有比节制收敛更好的
预期外观的矛盾后果
试图避免负面影响

他应该不断地积“德”
这样，他的意图
就不会受到任何抵制
该权力将不受外部限制
就可以拥有国家社稷

国家与母性之间有相似之处:
它将散落的人捆绑在一起
目的是延长物种的生存时间
当君子明白了这一些
他承担母亲的责任
然后他的力量就有了坚实的基础和牢固的根源
他将能够延长天下的生命并预见未来

60
从小鱼到美味佳肴
这需要大量的工作和耐心
治理大国也是如此
当君子根据“德”来管理天下大事
鬼神也安于其所在
而不出来扰乱人世
他本人也不会伤害他的臣民-
它们的 “德” 将以相互相乘地合并为一

61
大家都知道，百川归海
大国要像居于江河下游那样
使天下百川河流交汇在这里
江河的水整体进入海洋
人们也有各种各样的愿望
在大国找到了统一的中心
因此，造成了一个统一的整体

作为妻子的力量
在消极方面很有价值
感知外部的影响
服从男性的主动权
吸收被动活动
她总是取得胜利

大国对小国谦下忍让
就可以取得
小国的信任和依赖
当小国屈服于大国时
并让自己被吸收
同时，它收到
能够将新资源附加到旧资源上
因此，无论如何，都会产生大国

结大家带来新的机会
一个大国家有了更多国民
一个小国人民得到了以前未知的机会
所以他们两个渴望的都获得
谦让带来伟大

62

“道”是荫庇万物之所
善良之人珍贵它
不善的人也要保持它

美好的言辞可以换来
别人对你的尊重
每当作为对比
你不知道自己有邪恶吗?
看着贵宾们
从宫殿出门
你会不会更欣赏圣人
谦虚地坐着的知“道”?

那不是古人如此崇敬道的原因
他们在它身上获得了
什么价值的衡量标准?
没有寻求财富
他们意识到自己的不完美
他们没有暴力就试图克服它
天下人才如此珍视“道”

63

以无为的态度去有所作为
以不滋事的方法去处理事物
以恬淡无味当作有味
大生于小，多起于少
用宁静的“德”回答愤怒的诅咒
天下的难事，一定从简易的地方做起
天下的大事，一定从微细的部分开端
毕竟，难事会引起复杂的问题
伟大的道路包括小步

圣人始终不贪图宏猷
所以才能做成大事
那些轻易发出诺言的
必定很少能够兑现的
把事情看得太容易
势必遭受很多困难
圣人总是看重困难
所以就终于没有困难了

64

局面安定时容易保持
事变没有出现迹象时容易图谋
事物脆弱时容易消解
事物细微时容易散失
做事情要在它尚未发生以前
就处理妥当
要在祸乱没有产生以前
就早做准备
合抱的大树，生长于细小的萌芽
九层的高台，筑起于每一堆泥土
千里的远行
是从脚下第一步开始走出来的

有所作为的将会招致失败
有所执着的将会遭受损害
因此圣人无所作为所以
也不会招致失败
无所执着所以
也不遭受损害

有道的圣人追求人所不追求的
不稀罕难以得到的货物
学习别人所不学习的
补救众人所经常犯的过错
这样遵循万物的自然本性
而不会妄加干预

65
古代善于为道的人
试图保护人民免于
了解国家的统治
他们使人民对统治的方法一无所知
毕竟，国家经常被毁
当人们对权力了解得太多了
在没有过多宣传的情况下进行管理
才是国家的幸福

了解这两种治国方式的差别
就是一个法则
经常了解这个法则
就叫做“玄德”
玄德又深又远
和具体的事物复归到真朴
然后才能极大地顺乎于自然

66
江海所以能够成为
百川河流所汇往的地方
乃是由于它善于
处在低下的地方
所以能够成为百川之王

因此，圣人要领导人民
必须用言辞对人民表示谦下
要想领导人民
必须把自己的利益放在他们的后面
所以，有道的圣人
虽然地位居于人民之上
而人民并不感到负担沉重
居于人民之前，
而人民并不感到受害
天下的人民都乐意推戴
而不感到厌倦
因为他不与人民相争
所以天下没有人能和他相争

67

没有会永远持续下去的关系
可以比较的任何东西
测量值随时间流逝
并采取措施，态度会相反
少了就会变得更多
并且大量时间减少
这就是为什么道的伟大不可动摇的原因
现实天下没有什么可以与它媲美

我有三件法宝执守而且保全它：
第一件叫做给人勇气的慈爱
第二件叫做俭啬，导致丰富
第三件是谦卑，带来国家的尊重
矛盾的平衡创造和谐
现在丢弃了柔慈而追求勇武
丢弃了啬俭而追求大方
舍弃退让而求争先
结果是走向死亡
爱，用来征战
就能够胜利
用来守卫就能巩固
天要援助谁
就用柔慈来保护他

68
善于带兵打仗的将帅
不逞其勇武
善于打仗的人
不轻易激怒
善于胜敌的人
不与敌人正面冲突
善于用人的人
不怕对人表示谦下
这叫做不与人争的品德
这叫做运用别人的能力
这叫做符合自然的道理

69
用兵的人曾经这样说：“不敢主动进犯，
而采取守势；
不敢前进一步，
而宁可后退一尺”
这就叫做虽然有阵势，却像没有阵势可摆一样
虽然要奋臂，却像没有臂膀可举一样
并让敌人进入虚空-
这些都是不战而胜的方法

祸患再没有比轻敌更大的了
当胜利看起来容易时
轻敌几乎丧失了“三宝”
而所珍视的东西将会失去

所以，两军实力相当的时候
悲痛的一方可以获得胜利。

70
我的话很容易理解，很容易施行
但是天下竟没有谁能理解
没有谁能实行

言论有主旨，行事有根据
正由于人们不理解这个道理
因此才不理解我

我们的独特性提高了价格
也给沟通带来困难
因此圣人怀里揣着美玉
人家看见他穿着粗布衣服

71
知道自己还有所不知，这是很高明的
不知道却自以为知道，这就是很糟糕的
有道的圣人没有缺点，因为他把缺点当作缺点
正因为他把缺点当作缺点
所以，他没有错

72
当人民不畏惧统治者的威压时
那么，可怕的祸乱就要到来了
不要逼迫人民不得安居
不要阻塞人民谋生的道路
只有不压迫人民
人民才不厌恶统治者
因此，有道的圣人
不但有自知之明
而且也不自我表现
有自爱之心
也不自显高贵

73
勇于坚强
就会死

勇于柔弱
就可以活

这两种勇的结果
有的得利
有的受害
天所厌恶的，谁知道是什么缘故?
有道的圣人也难以解说明白

自然的规律是
不斗争而善于取胜
不言语而善于应承
不召唤而自动到来
坦然而善于安排筹划
自然的范围，宽广无边
虽然宽疏但并不漏失

74

人民不畏惧死亡
为什么用死来吓唬他们呢
假如人民真的畏惧死亡的话
对于为非作歹的人
为了不失去人民的尊重
我们必须完成自己的威胁
就把他抓来杀掉
谁还敢这样做呢?

经常有专管杀人的人
去执行杀人的任务
代替专管杀人的人去杀人
就如同代替高明的木匠去砍木头
那代替高明的木匠砍木头的人
很少有不砍伤自己手指头的

75
人民所以遭受饥荒
就是由于统治者吞吃赋税太多
管理的自信是暴乱的原因
当人民没有什么可失去的
那他们不怕死
人民之所以轻生冒死

是由于统治者为了奉养自己
把民脂民膏都搜刮净了
所以人民觉得死了不算什么
只有不去追求生活享受的人
才比过分看重自己生命的人高明

76
人活着的时候
身体是柔软的
死了以后
身体就变得僵硬

万物继续如此:
草木生长时是柔软脆弱的
死了以后就变得干硬枯槁了
所以柔弱的东西属于生长的一类
坚强的东西属于死亡的一类

因此,用兵逞强就会遭到灭亡
树木强大了就会遭到砍伐摧折
凡是强大的,总是处于下位
凡是柔弱的,反而居于上位

77
当战士拉弓时
弦拉高了就把它压低一些
低了就把它举高一些

拉得过满了就把它放松一些
拉得不足了就把它补充一些
大道的规律
不是很像张弓射箭吗?

是减少有余的
补给不足的

可是社会的法则却不是这样
要减少不足的，
来奉献给有余的人
只有有道的人才可以做到
所作为而不占有
有所成就而不居功
他为完美的事不感到骄傲
他是不愿意显示自己的贤能

78
遍天下再没有什么东西
比水更柔弱了
而攻坚克强却没有什么东西
可以胜过水
任何冲击，不带排斥力
并吸收能量
弱胜过强
柔胜过刚
遍天下没有人不知道
但是没有人能实行

所以有道的圣人这样说:
“承担全国的屈辱，
才能成为国家的君主，
承担全国的祸灾，
才能成为天下的君王。”
正面的话好像在反说一样

79
和解深重的怨恨
必然还会残留下残余的怨恨
用德来报答怨恨
这怎么可以算是妥善的办法呢

因此，有道的圣人保存借据的存根，
但并不以此强迫别人偿还债
有“德”之人就认为，最重要的是协议的履行
没有“德”之人就认为，最重要的是获利

大道对任何人都没有偏爱
永远帮助有德的善人

80
我梦见:
使国家变小
使人民稀少
即使有各种各样的器具
却并不使用
使人民重视死亡
而不向远方迁徙

虽然有船只车辆

却不必每次坐它
虽然有武器装备
却没有地方去布阵打仗

使人民再回复到
远古结绳记事的
自然状态之中
国家治理得好极了

使人民吃得香甜
穿得漂亮
住得安适
过得快乐

国与国之间
互相望得见
鸡犬的叫声都
可以听得见
我会活很多年
而不与陌生人交往
从生到死
无处可去
无所返回

81
真实可信的话不漂亮
漂亮的话不真实

善良的人不巧说
巧说的人不善良

真正有知识的人不卖弄
卖弄自己懂得多的人不是真有知识

积累知识的人不显示聪明
圣人给的越多，得到的越多

天道是让万事万物都得到好处，而不伤害它们
圣人的行为准则是，做什么事都不跟别人争夺